ВАША НОВАЯ СОВРЕМЕННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Рекомендуемая цена: 59 руб. • 7.95 грн. • 180 тг.

Вкусно и легко

ВЫПУСК 36



Вкусные закуски



Яичные канапе



Буженина с цитрусовым ароматом



ISSN 1992-9560

Пирог с шоколадным кремом

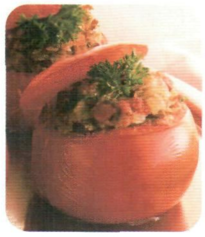
АППЕТИТНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ РОДНЫХ И ДРУЗЕЙ



ВкусноИлегко 36

Содержание

СУПЫ, ЗАКУСКИ И САЛАТЫ



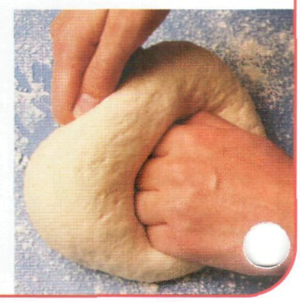
ОСНОВНЫЕ БЛЮДА



ВЫПЕЧКА И ДЕСЕРТЫ

ИСКУСНЫЙ ПОВАР

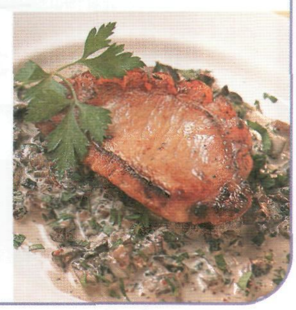
Домашняя пицца



Если Вы хотите, чтобы на кухне Вам помогали домочадцы, предложите приготовить им пиццу! Мы предлагаем Вам для этого базовые рецепты теста и томатного соуса, а также целый перечень интересных и простых начинок

МЕНЮ

Ужин в стиле бистро

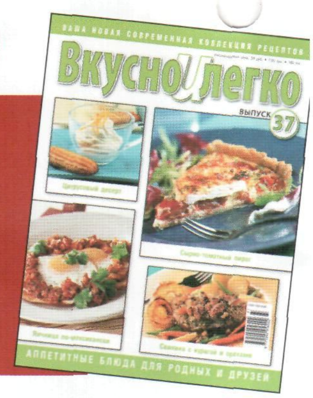


- Французский луковый суп
- Жареная свинина с горчично-грибным соусом
- Картофельные коржики

ПЛЮС советы по экономии времени и кулинарные секреты

В 37-м выпуске

- Салат из красной капусты со свининой
- Сливово-миндальный пирог
- Рецепты блюд для пикника



«Вкусно и легко» 36
Россия
Свидетельство о регистрации
Федеральной службы по надзору законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия Российской Федерации
ФС77-27155 от 16.02. 2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «ДжИ Фаббри Эдишинз»
Адрес издателя и редакции:
109147, г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35б, корп. 2; офис 215;
тел.: (495) 911-61-08, **факс:** (495) 911-61-09,
e-mail: fabbri@primaeditore.com
Главный редактор: Мартин Медрано

Распространение:
ЗАО «Издательский дом «Бурда»;
тел. (095) 797-45-60.
Рекомендуемая цена: 59 руб.
Украина
Свидетельство о регистрации печатного средства массовой информации
Министерством юстиции Украины
КВ № 12237-1121Р от 24.01.2007 г.
Учредитель и издатель:
ООО «Джі І Фаббрі Едішенз»
Адрес издателя и редакции:
01030, г. Киев, ул. Б. Хмельницкого, 30/10, оф. 21
тел./факс: (044) 239-73-04
e-mail: dane@primaeditore.com

Адрес для писем:
01054, г. Киев, а/я 84
Главный редактор: Андрей Сапожников
Рекомендуемая цена: 7.95 грн.
Казахстан
Распространение:
ЗАО «Бурда Алатау Пресс», Алматы; тел.: (107-7273) 79-24-37.
Рекомендуема цена: 180 тг.
Республика Беларусь
Импортер и дистрибьютор в РБ
ООО «РЭМ-ИНФО», 220037, РБ, г. Минск, переулок Козлова, д. 7г; тел. +375 17 297-92-75.
Отпечатано в типографии «ЮниВест Принт» (г. Киев, ул. Дмитриевская, 44б)
Тираж: 20.000 экз.

Баклажаны гриль с хуммусом

Вегетарианское блюдо средиземноморской кухни предложите как закуску или дополнение к напиткам

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 420 в порции
Жир – 26 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

6 мелких баклажанов (нарезать ломтиками вдоль)
3 ст. л. растительного масла
плоские лепешки, листья салата, дольки лимона и маслины для подачи

ДЛЯ ХУММУСА:

400 г консервированного нута (слить жидкость, бобовые промыть)
4 ст. л. семян кунжута (перемолоть с капелькой растительного масла)
1 истолченный зубок чеснока
сок 1 лимона
5 ст. л. растительного масла + для сбрызгивания

1 Для хуммуса. Положите в чашу нут, молотый кунжут, чеснок, полейте лимонным соком и маслом, приправьте и разомните в пюре. Раскалите гриль.

2 Смажьте ломтики баклажанов растительным маслом, выложите на решетку, выстеленную фольгой, и поставьте в разогретую духовку под гриль на 8–10 мин. Переверните овощи в середине приготовления.

3 Поджарьте кусочки лепешек в тостере. Разложите хуммус на сервировочной тарелке с листьями салата, дольками лимона и маслинами. Сбрызните немного маслом и подавайте с баклажанами и лепешками.

...или попробуйте так

Перемешайте ломтики баклажанов с нарезанным зеленым сладким перцем, рубленым луком, нарезанными помидорами, посыпьте ½ ч. л. сушеного орегано, положите кубики феты, полейте заправкой из масла и уксуса и сразу же подавайте.

Коул-слоу с яблоком



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 235 в порции
Жир – 23 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

350 г белокочанной капусты
2 моркови
2 яблока (не очищать)
3 ст. л. лимонного сока
150 г густого майонеза

1 Нашинкуйте мелко капусту, удалив кочерыжку. Переложите в большую емкость. Измельчите на крупной терке морковь и положите к капусте.

2 Отрежьте от яблока тонкий круг, разрежьте его на четыре части и отложите для украшения. Измельчите на крупной терке второе яблоко. Сбрызните нарезанное и тертое яблоки 2 ст. л. лимонного сока, чтобы не потемнели. Добавьте тертое яблоко к овощам и перемешайте.

3 Смешайте майонез с оставшимся соком, посолите и поперчите. Полейте майонезной смесью салат, перемешайте. Переложите в салатницу, украсьте кусочками яблока и подавайте.

совет мастера

Салат можно приготовить заранее (без яблока) и поставить в холодильник. Непосредственно перед подачей добавьте яблоко и перемешайте. Чтобы сделать салат еще вкуснее, добавьте примерно 50 г тертого твердого сыра.

Спагетти с чесноком и анчоусами

Этот рецепт пригодится, когда Вам понадобится незамедлительно приготовить кушанье для ужина



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 805 в порции
Жир – 44 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г спагетти
100 г сливочного масла
4 ст. л. растительного масла
3–4 мелкорубленых зубка чеснока
90 г консервированных филе анчоусов
3–4 ст. л. свежей рубленой петрушки (при наличии)
тертый твердый сыр для подачи

1 Вскипятите в большой кастрюле подсоленную воду. Отварите спагетти согласно инструкциям на упаковке (паста должна быть чуть твердой при надкусывании).

2 Разогрейте оба вида масла. Когда пена осядет, обжарьте на сковороде, перемешивая, чеснок.

3 Выложите его шумовкой. Уменьшите огонь до слабого. Переложите на сковороду анчоусы в масле, тушите, растирая деревянной ложкой до получения пасты. Добавьте петрушку, готовьте еще пару минут. Введите отложенный чеснок и снимите с огня.

4 Откиньте пасту на дуршлаг и выложите на подогретое блюдо. Полейте соусом и перемешайте. Приправьте по вкусу и сразу же подавайте, предложив отдельно тертый сыр.

совет мастера Блюдо обязательно следует поперчить, а вот соли, возможно, не стоит добавлять совсем, ведь анчоусы и сыр и так солоны.

Яичные канапе

Маленькие тосты с яичницей-болтуньей, анчоусами и полосками сладкого перца

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 10 мин.
Кол-во калорий – 330 в порции
Жир – 18 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г консервированных анчоусов (слить масло и разрезать пополам)
4 ст. л. молока
6 яиц
4 больших тонких ломтика белого хлеба (корочки срезать)
50 г сливочного масла
кучерявая петрушка и тонкие полоски сладкого красного перца для украшения

1 Разогрейте духовку до 110°С. Полейте анчоусы 2 ст. л. молока и оставьте на 20 мин. Слейте и обсушите досуха. Разбейте яйца, в емкость с ними добавьте оставшееся молоко и приправьте по вкусу. Слегка взбейте.

2 Разрежьте ломтики хлеба на меньшие квадратики и круги, слегка подсушите в тостере. Намажьте половиной масла и держите теплыми. Растопите оставшееся масло на сковороде. Влейте яичную массу и жарьте, размешивая, на среднем огне, пока она не превратится в мягкие хлопья.

3 Выложите яичницу на тосты. На половине канапе разложите анчоусы и украсьте петрушкой. На оставшихся тостах разложите полоски перца и сразу же подавайте.

совет мастера Жарят болтунью только на среднем огне, иначе яичная масса слишком быстро загустеет снизу и станет похожа на омлет.





Начиненные куриной печенью помидоры

Эффектное и полезное блюдо – «плоды любви», наполненные куриной печенью, грибами, ветчиной и зеленью



НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 105 в порции
Жир – 6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

8 плотных помидоров
25 г сливочного масла

ДЛЯ НАЧИНКИ:

1 ст. л. растительного масла + для смазывания
1 мелкорубленая луковица
100 г мелко нарезанных шампиньонов
100 г мелко нарезанной куриной печени
75 г крошек свежего белого хлеба
1 ч. л. сушеного тимьяна
1 ст. л. свежей рубленой или 1/2 ч. л. сушеной петрушки
2 ломтика вареной ветчины (мелко нарезать)

1 Разогрейте духовку до 180°С. Слегка смажьте маслом противень. Срежьте с помидоров «крышечки» и отложите. Ножом с рифленым лезвием аккуратно надрежьте мякоть помидоров, удалите ее ложкой, стараясь не проколоть кожицу.

2 Нагрейте растительное масло. Обжарьте лук (3–4 мин.). Добавьте грибы и готовьте, помешивая, еще 2–3 мин.

3 Положите куриную печень и жарьте, перемешивая, еще 5 мин.: печень подрумянится снаружи, но останется розовой внутри. Посолите, поперчите, подмешайте хлебные крошки, тимьян, петрушку и кубики ветчины.

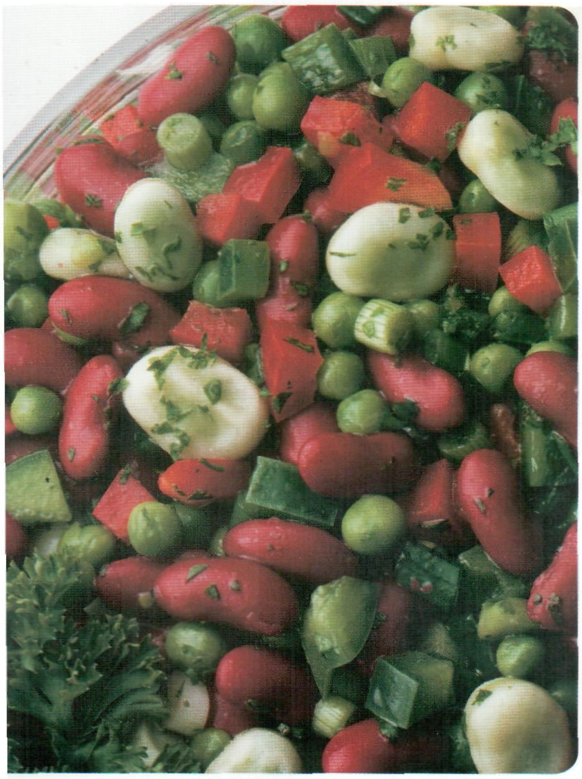
4 Аккуратно начините помидоры. Накройте отложенными «крышечками». Переложите на противень, на каждый помидор положите по кусочку масла. Запекайте 15 мин., выложите на подогретое блюдо и подавайте горячими.

…или попробуйте так

Другой вариант начинки. Смешайте отварной рис, жареный рубленый лук, немного чеснока, кусочки оставшегося от ужина куриного мяса и 1 ч. л. сушеного тимьяна.

Салат из фасоли и горошка

Аппетитно и полезно – микс из бобовых и овощей, полный витаминов и минералов



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 15 мин. + охлаждение
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 200 в порции
Жир – 11 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г отварной или консервированной красной фасоли
100 г отварной или консервированной белой фасоли либо кормовых бобов
100 г консервированного горошка
1 небольшой красный сладкий перец (удалить семена, овощ мелко порубить)
1 небольшой зеленый сладкий перец (удалить семена, овощ мелко порубить)
6–8 стеблей зеленого лука (порубить)
2 ст. л. свежей рубленой петрушки

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

3 ст. л. растительного масла
1 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. уксуса
1 ч. л. горчицы
1 ч. л. сахара

1 Все консервированные бобы по очереди откиньте на дуршлаг и тщательно промойте. Смешайте оба вида фасоли с горошком, сладкими перцами, зеленым луком и рубленой петрушкой.

2 В бутылочке с закручивающейся крышечкой смешайте ингредиенты для заправки. Приправьте по вкусу. Закрутите крышечку и энергично взболтайте в однородную смесь. Полейте заправкой салат и хорошо перемешайте. Накройте и охлаждайте примерно 2 ч. Переложите в салатницу и подавайте.

как подавать

Предложите салат в качестве гарнира к любому холодному мясу (особенно говядине) или как кушанье для фуршета. При желании добавьте к закуске булочки из пресного теста.

Холодный суп из цукини и сыра

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин. + охлаждение
Время приготовления: 20 мин. + остывание
Кол-во калорий – 145 в порции
Жир – 11 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

850 мл куриного бульона
4 небольших цукини (нарезать кусочками по 2,5 см)
1 веточка свежей мяты или $^1/_2$ ч. л. сушеной зелени (дополнительно)
25 г сливочного масла
1 рубленая луковица
175 г сливочного сыра или творога
150 мл молока
6 кубиков льда и 2 ст. л. жирных сливок или несладкого йогурта для подачи

1 В кастрюлю с бульоном опустите цукини и мяту. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 10 мин.

2 Растопите сливочное масло и обжарьте лук на слабом огне до светло-золотистого цвета. Снимите с огня суп и введите жареный лук. Слегка остудите и протрите пюре через крупноячеистое сито.

3 В большой емкости разотрите деревянной ложкой сыр или творог с молоком, вливая его порциями, в однородную массу. Продолжая размешивать, введите пюре из цукини. Накройте и охлаждайте не менее 4 часов (или ночь).

4 Разлейте суп по тарелкам, добавьте на каждую порцию по кубику льда, немного сливок или йогурта и сразу же подавайте.

совет мастера

Прежде чем приправить суп, дайте ему охладиться, чтобы сбалансировался вкус ингредиентов.



Жареные голубцы



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 410 в порции
Жир – 32 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 крупный кочан капусты
3 ст. л. растительного масла
450 г постного говяжьего фарша
175 г мелко нарезанного бекона
1 небольшая мелкорубленая луковица
1 ст. л. нарезанного мелкими кубиками красного сладкого перца
1 нарезанный мелкими кубиками черешок сельдерея
2 ст. л. крошек белого хлеба
щепотка паприки
1 яйцо (слегка взбить)
2 ст. л. муки
450 мл говяжьего бульона
томатная подлива для подачи (дополнительно)

1 Отделите от кочерыжки капустные листья, срежьте с них жесткие прожилки. Вскипятите в большой кастрюле подсоленную воду, опустите в нее на 5 мин. листья, чтобы они стали мягче.

2 Нагрейте 1 ст. л. масла и обжарьте, перемешивая, фарш с беконом, луком, перцем и сельдереем (5 мин.). Снимите с огня и подмешайте хлебные крошки, паприку и яйцо. Приправьте.

3 Положите ложку начинки в центр капустного листа, плотно сверните, скрепите при необходимости ниткой. Нагрейте оставшееся масло на большой сковороде, поджарьте голубцы.

4 Выложите изделия из сковороды, спасеруйте на ней, постоянно размешивая, муку. Влейте бульон тонкой струйкой. Тушите в полученном соусе под крышкой голубцы 30 мин. Подавайте горячими с томатной подливой.

Шашлычки из курятины с пореем

Аппетитные кусочки маринованной курятины в полосках из порея, посыпанных сыром

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин. + маринование
Время приготовления: 12 мин.
Кол-во калорий – 235 в порции
Жир – 12 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 куриные грудки без кожи и костей
1 ст. л. свежих листьев базилика или 1 ч. л. сушеных
4 ст. л. растительного масла
2 крупных порея
4 ст. л. тертого твердого ароматного сыра

1 Нарежьте курятину одинаковыми кусочками, посыпьте базиликом, полейте маслом, посолите и поперчите по вкусу. Оставьте мариноваться на 30 мин. при комнатной температуре.

2 Разогрейте гриль. Разрежьте пореи вдоль пополам и разделите на слои, нарежьте аккуратными полосками. Опустите в кипяток на 2 мин. Откиньте на дуршлаг и обсушите досуха. Оберните кусочки мяса полосками порея.

3 Нанижите на шампуры и смажьте маринадом. Жарьте на гриле 8–10 мин. – до готовности. Посыпьте сыром и жарьте еще 1 мин. Подавайте.

как подавать

Подавайте на гарнир пышное пюре и отварные овощи, в частности, морковь.



Курятина в соусе из сладкого перца

Пикантный томатно-перечный соус подчеркнет вкус нежной куриной грудки

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 325 в порции
Жир – 12 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

6 красных сладких перцев
2 ст. л. растительного масла
1 мелкорубленая луковица
150 г помидоров (очистить и нарезать)
1/2 ч. л. сахара
4 куриные грудки без кожи и костей
16 оливок

1 Раскалите гриль. Обжарьте на гриле перцы, часто переворачивая, до почернения кожицы. Переложите овощи в емкость, накройте и дайте немного остыть. Очистите кожицу, собирая при этом соки. Разрежьте перцы пополам, удалите семена и нарежьте мякоть.

2 Нагрейте масло на сковороде и обжарьте лук до мягкости. Протрите его с перцами, помидорами через сито в пюре, влейте соки от перцев и посыпьте сахаром. Посолите и поперчите по вкусу, перемешайте.

3 Разложите куриное мясо в один слой на большом огнеупорном блюде. Полейте соусом, доведите до кипения, накройте крышкой и тушите на слабом огне, пока курятина не станет мягкой (около 10–15 мин.).

4 Замочите оливки в воде на 5 мин. Слейте жидкость и добавьте оливки к курице. Прогрейте и подавайте.

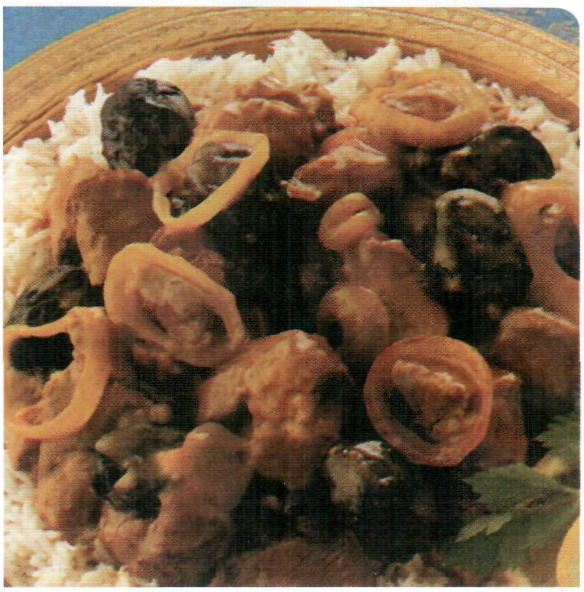
как подавать

Предложите к курятине отварную лапшу или рис, добавьте что-нибудь из зеленых овощей – цукини либо стручковую фасоль.

Баранина с черносливом по-маррокански

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин. + замачивание
Время приготовления: 1 ч
Кол-во калорий – 560 в порции
Жир – 20 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

900 г бараньей ноги или лопатки без костей (нарезать мясо кубиками)
2 ст. л. муки
3 ст. л. растительного масла
1 крупная луковица (нарезать кольцами)
1 мелкорубленый зубок чеснока
1/4 ч. л. порошка шафрана
1/4 ч. л. молотой корицы
щепотка молотого имбиря (при наличии)
щепотка острой паприки
350 мл куриного бульона
1 ст. л. меда
225 г чернослива (замочить в воде на ночь, отжать)
75 г изюма (замочить в воде на 2 ч, отжать)
отварной рис или кускус для подачи

1 Обваляйте кубики мяса в муке. Нагрейте масло в большой огнеупорной форме и подрумяньте, постоянно перемешивая, баранину (при необходимости жарьте партиями) на среднем огне. Выложите шумовкой.

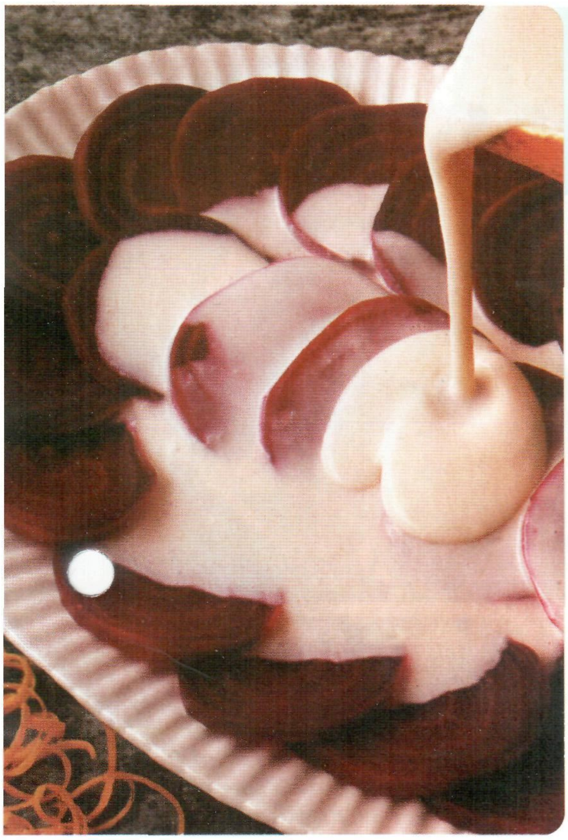
2 Обжарьте лук до золотисто-коричневого цвета, также постоянно перемешивая. Добавьте чеснок и пряности. Жарьте 5 мин., помешивая. Влейте тонкой струйкой бульон, посолите, поперчите по вкусу. Дайте закипеть.

3 Положите в соус мясо. Накройте крышкой и тушите 30 мин. Подмешайте мед, добавьте чернослив и изюм. Тушите под крышкой еще 10 мин., чтобы мясо стало очень мягким. Подавайте в горячем виде с рисом или кускусом.

совет мастера

Шафран – одна из самых дорогих пряностей. Он поступает в продажу в виде порошка или нитей. Поскольку пряность чувствительна к свету и влаге, храните ее в прохладном месте в герметичном контейнере.

Свекла с апельсиновым соусом



НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 170 в порции
Жир – 8 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 соцветия гвоздики
1 луковица (разрезать на четыре части)
300 мл молока
2 лавровых листа
6 горошин черного перца
1 лепесток мускатного цвета
цедра и сок 1 большого апельсина
6 небольших свекол
25 г сливочного масла
25 г муки
1/4 ч. л. молотой корицы

1 Вколите по гвоздике в части луковицы. Положите в кастрюлю, залейте молоком, добавьте лавровые листья, перец горошком, мускатный цвет и половину цедры. Доведите до кипения на слабом огне, снимите с огня и отставьте настаиваться под крышкой на 30 мин.

2 Вскипятите в большой кастрюле подсоленную воду. Отварите свеклу (20–30 мин. в зависимости от размера овощей). Проверьте готовность свеколок: вилка должна пройти корнеплод насквозь.

3 Залейте оставшуюся цедру холодной водой в небольшой кастрюльке, вскипятите, откиньте на дуршлаг. Снова залейте холодной водой, доведите до кипения и варите 15 мин. до мягкости. Откиньте на дуршлаг и отставьте.

4 Для соуса. Процедите молоко. Растопите масло и спассеруйте муку на слабом огне (1–2 мин.). Снимите с огня, влейте тонкой струйкой молоко, добавьте апельсиновый сок и корицу. Приправьте по вкусу. Поставьте на огонь и варите, помешивая, пока соус не станет густым и однородным.

5 Откиньте свеклу на дуршлаг, очистите кожуру. Нарежьте корнеплоды пластинками, разложите на подогретом блюде. Полейте соусом. Нарежьте отложенную цедру соломкой, украсьте свеклу и подавайте.

Запеканка с ветчиной, картофелем и пастернаком

Овощные слои в сливочно-нежном соусе переслоены ветчиной и шалфеем

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 1 1/4 ч
Кол-во калорий – 730 в порции
Жир – 50 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

сливочное масло для смазывания
700 г картофеля (нарезать тончайшими пластинками)
450 г пастернака (нарезать тончайшими пластинками)
225 г ветчины (нарезать кубиками)
5 листочков свежего шалфея (порвать)
2 ст. л. горчицы
360 мл жирных сливок
тертый мускатный орех по вкусу
25 г тертого твердого сыра

1 Разогрейте духовку до 200°С. Смажьте маслом широкую неглубокую огнеупорную форму. Выложите половину картофеля и пастернака. Посыпьте ветчиной и шалфеем, приправьте по вкусу. Накройте оставшимися овощами, приправьте и смажьте горчицей.

2 Приправьте сливки мускатным орехом. Вскипятите и залейте ими запеканку. Накройте и запекайте 50 мин. Посыпьте сыром и пеките еще 25 мин.

совет мастера
Посыпая слои запеканки солью и перцем, не забывайте, что ветчина уже достаточно солона.



Пикша в сливках

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 30 мин.
Кол-во калорий – 335 в порции
Жир – 24 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 4 филе пикши (или трески)
- 25 г сливочного масла + для смазывания
- 4 ст. л. мелкорубленой луковицы
- 8 мелких шампиньонов (мелко нарезать)
- 2 ст. л. свежей рубленой или 2 ч. л. сушеной петрушки
- 150 мл жирных сливок

1 Разогрейте духовку до 190°С. Приправьте рыбу. Растопите масло, поджарьте лук с грибами (7–10 мин.), посолив и поперчив.

2 Смажьте маслом огнеупорную форму. Разложите половину грибов с луком, сверху положите плотно в один слой рыбное филе. Выложите оставшиеся грибы, посыпьте петрушкой.

Аккуратно по стенке формы влейте сливки. Запекайте 15–20 мин.: Вы легко поломаете готовую рыбу вилкой на кусочки. Подавайте в горячем виде.

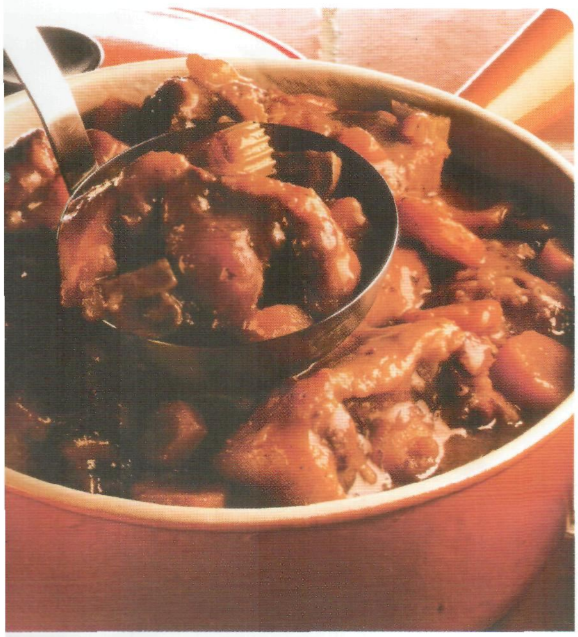
совет мастера Запекание – самый простой способ приготовления рыбы. Чтобы не перешагнуть тонкую грань между идеально запеченной и пересушенной рыбой, часто проверяйте ее готовность вилкой.

Густой суп из бычьего хвоста

Это сытное вкусное кушанье приятно согреет вас в зимний вечер

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 4¼ - 6¼ ч
Кол-во калорий – 695 в порции
Жир – 35 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 40 г муки (приправить)
- 1 бычий хвост весом примерно 1–1,25 кг (нарезать)
- 25 г сливочного масла
- 1 ст. л. растительного масла
- 250 г нарезанного лука
- 250 г нарезанной кружками моркови
- 2 нарезанных черешка сельдерея
- 1 толченый зубок чеснока
- 2 ст. л. томатной пасты
- 1–2 ст. л. тертого хрена
- 600 мл говяжьего бульона
- 1 лавровый лист
- ½ ч. л. сушеного тимьяна
- 175 г мелких шампиньонов
- 400 г консервированной белой фасоли (слить жидкость)
- 2 ломтика ветчины (нарезать)

1 Насыпьте муку в полиэтиленовый пакет, положите кусочки бычьего хвоста. Закройте пакет, тщательно встряхните, чтобы запанировать мясо. Выложите его, оставшуюся муку сохраните.

2 Разогрейте оба вида масла в большом сотейнике. Обжарьте лук, морковь, сельдерей и чеснок (3–4 мин.). Положите мясо посыпьте оставшейся мукой и, помешивая, жарьте 3–4 мин. Снимите с огня.

3 Разведите томатную пасту и хрен в бульоне, добавьте, размешивая, к овощам. Поставьте на огонь и дайте закипеть. Готовьте, помешивая, 2–3 мин. Положите лавровый лист, тимьян и грибы.

4 Варите суп под крышкой 4–6 часов, пока мясо не станет очень мягким. За 5 мин. до готовности добавьте фасоль и ветчину. Перед подачей удалите лавровый лист и снимите как можно больше жира.

совет мастера Суп лучше готовить накануне. Дайте кушанью остыть, затем поставьте его в холодильник на ночь. Снимите с поверхности застывший жир и разогрейте блюдо.



Запеченная лососина с картофелем и перцем

Блюдо в американском стиле – «пирог» из картофеля и лососины с жареным перцем и хрустящим салатом



НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 25 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 335 в порции
Жир – 19 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

80 г крошек свежего белого хлеба
3 ст. л. растительного масла + для смазывания
6–8 клубней картофеля (нарезать кубиками)
1 мелкорубленая луковица (при возможности красная)
2 толченых зубка чеснока
800 г филе лососины без кожи (нарезать кубиками)
2 яйца (слегка взбить)
2 ст. л. свежего рубленого укропа
4 крупных красных сладких перца (удалить семена и разрезать пополам)

1 Разогрейте духовку до 200°С. Распределите хлебные крошки ровным слоем на противне и подсушите до золотистого цвета в духовке (10 мин.). Достаньте из духовки (не выключайте ее) и дайте остыть. Смажьте маслом круглую форму для запекания диаметром 22,5 см.

2 Нагрейте 2 ст. л. растительного масла. Обжарьте картофель с луком и чесноком (10–15 мин.). Слейте жир и остудите овощи. Тщательно перемешайте в емкости жареные овощи, хлебные крошки, рыбу, яйца и укроп. Выложите в форму и прижмите. Запекайте 20–25 мин. – до золотистого цвета.

3 Положите в форму для жарения половинки перцев, полейте оставшимся маслом. Жарьте в духовке 20–25 мин.

4 Разрежьте запеканку на 8 ломтиков. Разложите на подогретых тарелках с печеными перцами и сразу же подавайте.

как подавать

С американским салатом «Цезарь». Для заправки. Разогрейте 200 мл растительного масла с 2 толчеными зубками чеснока и 8 нарезанными филе анчоусов (рыбка должна распасться на кусочки). Остудите. Взбивая, добавьте 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. горчицы и сок 1 лимона. Отварите яйцо (2 мин.), остудите под проточной водой, очистите и добавьте желток в заправку, разотрите ее до однородности. Полейте заправкой листья салата с крутонами, посыпьте стружкой твердого ароматного сыра.

Буженина с грибами и лимоном

Всеми любимая домашняя буженина под ароматным лимонно-грибным соусом



НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 2 – $2^1/_4$ ч
Кол-во калорий – 555 в порции
Жир – 41 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

1,25–1,5 кг свиной вырезки или подчеревины (кожицу надсечь)
растительное масло для смазывания
50 г сливочного масла
100 г мелких шампиньонов (нарезать тонкими пластинками)
25 г муки
300 мл молока
1 ч. л. свежей рубленой или $^1/_2$ ч. л. сушеной петрушки
измельченная на мелкой терке и сок 1 небольшого лимона
1–2 ч. л. сахара

1 Разогрейте духовку до 190°С. Натрите кожицу на мясе маслом и посыпьте солью. Готовьте из расчета 30 мин. на каждые 500 г мяса плюс 30 мин.

2 Растопите половину сливочного масла и обжарьте грибы до мягкости. Переложите в емкость с соками.

3 Разогрейте оставшееся масло и спассеруйте муку на слабом огне (1–2 мин.). Снимите с огня и введите, тщательно размешивая, молоко, петрушку, сок и цедру, грибы с соками. Посыпьте солью, перцем и сахаром. Поставьте на огонь, доведите до кипения и варите, помешивая, до загустения. Снимите с огня.

4 Поднимите готовую буженину, дайте сокам стечь в форму. Мясо переложите на подогретое блюдо. С соков снимите жир. Влейте 1–2 ст. л. соков и соус к свинине, разогрейте при необходимости. Нарежьте буженину ломтиками и подавайте с соусом.

Рагу с телятиной по-средиземноморски

Это блюдо – один из лучших представителей кухни Средиземноморья

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин.
Время приготовления: $2^1/_4$ ч
Кол-во калорий – 285 в порции
Жир – 14 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

5 ст. л. растительного масла
800 г телячьей лопатки без костей (нарезать кубиками по 2,5 см и приправить)
1 крупная луковица (нарезать кольцами)
2 зубка чеснока (нарезать тонкими пластинками)
1 зеленый сладкий перец (удалить семена, овощ нарезать кольцами)
100 г шампиньонов (нарезать пластинками)
400 г консервированных помидоров
225 мл куриного бульона
2 ч. л. сушеного орегано
1 ч. л. сушеного розмарина
измельченная на терке цедра 1 лимона
6 цукини (нарезать кружочками по 5 мм)

1 В огнеупорной форме разогрейте 3 ст. л. масла. Обжарьте партиями мясо до легкой корочки со всех сторон. Выложите шумовкой.

2 Влейте ложку масла и обжарьте лук, чеснок и сладкий перец (7–10 мин.). Введите грибы и помидоры с соком. Тушите 3 мин.

3 Влейте бульон, положите травы, цедру, приправьте. Доведите до кипения и положите в соус телятину. Доведите до кипения, уменьшите огонь до слабого и тушите под крышкой $1^1/_2$ ч, чтобы мясо стало очень мягким.

4 Разогрейте оставшееся масло и обжарьте цукини до мягкости. Промокните с них излишки жира и добавьте в рагу. Потушите еще 2–3 мин. и подавайте.

совет мастера Телячья лопатка прекрасно подходит для тушения, так как от длительной тепловой обработки мясо станет еще вкуснее.

Яблоки во фритюре с коричной посыпкой

Кисловатые яблоки в тесте приятно контрастируют с посыпкой из сахара и корицы

НА 6 ПЕРСОН

Время подготовки: 15 мин. + расстойка
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 300 в изделии
Жир – 22 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

растительное масло для фритюра
4 небольших яблока (очистить от кожуры и семенных коробочек, плоды нарезать дольками)
сахар и молотая корица для посыпки
взбитые сливки или мороженое для подачи

ДЛЯ КЛЯРА:

100 г муки
1 ст. л. растопленного масла
1 желток
1 ст. л. сахара
измельченная на терке цедра 1/2 лимона
6 ст. л. воды
2 ст. л. апельсинового сока
2 белка

1 Для кляра. Смешайте муку с растопленным маслом, желтком, сахаром, лимонной цедрой, водой, соком и 1/2 ч. л. соли. Дайте постоять 30 мин., затем взбейте белки в стойкую пену и введите в массу.

2 Разогрейте масло для фритюра: кубик белого хлеба должен обжариться в нем за 30 сек. Обмакните яблочные дольки в кляр, потом опустите несколько штук во фритюр. Жарьте 3–4 мин. – до золотисто-коричневого цвета. Промокните на бумажных полотенцах, обваляйте или посыпьте сахаром с корицей и подавайте горячими со сливками или мороженым.

Черносмородинное сорбе

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 25 мин. + остывание
Время приготовления: 20 мин. + замораживание
Кол-во калорий – 130 в порции
Жир – 0 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г сахара
300 мл воды + 2 ст. л.
250 г черной смородины
2 ч. л. лимонного сока
1 листик желатина
1 белок
сухое печенье для подачи

1 Растворите на слабом огне сахар в 300 мл воды. Увеличьте огонь, кипятите 10 мин. – до образования сиропа. Снимите с огня и отставьте остывать.

2 Поставьте смородину с лимонным соком на слабый огонь примерно на 10 мин., чтобы ягоды стали мягкими. Дайте немного остыть и протрите через сито в пюре.

3 Замочите желатин в холодной воде на 10 мин. Разогрейте 2 ст. л. воды. Как можно тщательнее отожмите желатин, распустите его в теплой воде. Введите в остывший сахарный сироп.

4 Подмешайте сироп в черносмородиновое пюре. Перелейте в прочный пластиковый контейнер и поставьте в морозилку, не накрывая крышкой, примерно на 3 ч, чтобы масса затвердела по краям емкости.

5 Достаньте из морозилки, разотрите массу вилкой. Отдельно взбейте белок в крепкую пену и введите в сорбе. Накройте и поставьте в морозилку на ночь до полного затвердения.

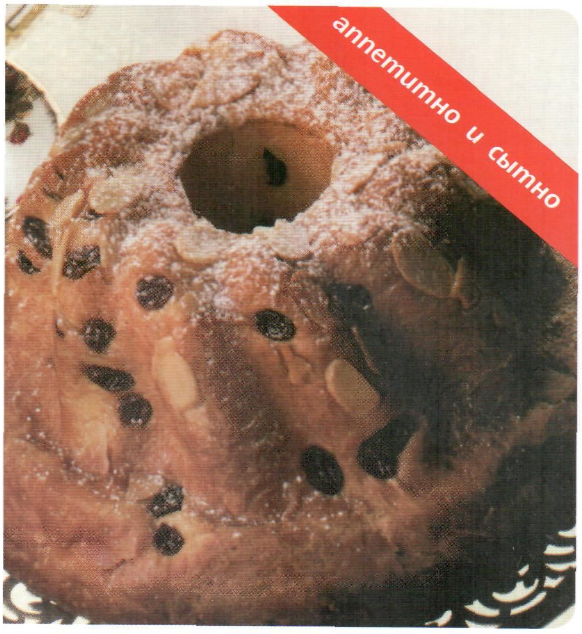
6 Перед подачей оставьте сорбе при комнатной температуре на 30 мин., благодаря чему из него проще будет сформовать шарики. Подавайте десерт при желании с печеньем.

Австрийский гугельхопф

Этот сдобный кекс с миндалем и кишмишем назван так по особому виду формы, в которой его пекли

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 35 мин. + подъем теста
Время приготовления: 45 мин. + остывание
Кол-во калорий – 390 в ломтике
Жир – 20 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

15 г свежих дрожжей
100 мл тепловатого молока
1 яйцо + 3 желтка
75 г сахара
300 г муки + для посыпки
100 г охлажденного сливочного масла кубиками
40 г растопленного сливочного масла для смазывания
25 г пластинок миндаля
75 г изюма
сахарная пудра для посыпки

1 Размешайте дрожжи с 2 ст. л. молока. Слегка взбейте яйцо с желтками и подсластите оставшееся молоко. Дважды просейте муку с 1 ч. л. соли. Разотрите с кубиками масла в мелкие крошки. Сделайте в центре углубление, влейте дрожжи, яйца и подслащенное молоко.

2 Легкими движениями перемешивайте массу вилкой до получения очень мягкого теста. Вымешивайте на посыпанной мукой поверхности около 10–15 мин., чтобы тесто стало однородным и эластичным. Накройте влажным полотенцем и поставьте в теплое место примерно на $1^1/_2$ ч (тесто должно увеличиться вдвое в объеме).

3 При помощи кисточки тщательно смажьте маслом форму-кольцо диаметром 20 см. Сразу вдавите в масло пластинки миндаля на дне и немного на стенках.

4 Переверните тесто на рабочую поверхность и вымесите (1–2 мин.). Посыпьте изюмом и продолжите вымешивать, благодаря чему изюм равномерно распределится по всему тесту. Потяните тесто в стороны, чтобы получился небольшой прямоугольник, которым можно обернуть воронку в центре формы. Накройте влажным полотенцем и оставьте примерно на 1 ч: тесто поднимется, не доходя 2,5 см до края формы. Разогрейте духовку до 200°С.

5 Выпекайте 45 мин.: кекс станет золотисто-коричневым, после прокалывания изделия спица должна остаться чистой. При необходимости в процессе выпекания накройте кекс листом пекарской бумаги, если корочка начнет слишком сильно подрумяниваться.

6 Достаньте кекс из духовки и поставьте в форме на решетку на 5 мин. Переверните на решетку и оставьте до полного остывания. Перед подачей просейте сверху немного пудры.

Сырно-клубничный десерт

Понравится ли Вам этот легкий бельгийский десерт?

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 20 мин. + охлаждение
Время приготовления: нет
Кол-во калорий – 440 в порции
Жир – 42 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г клубники
2–3 ст. л. сахарной пудры + для посыпки
сок $^1/_2$ лимона
350 г сливочного сыра
1 желток
хрустящее печенье для подачи (дополнительно)

1 Отберите две трети ягод, посыпьте их пудрой и сбрызните лимонным соком. Остальную клубнику протрите через сито.

2 В большой миске разотрите сливочный сыр с сахарной пудрой. Взбивая, введите желток. Подмешайте клубничное пюре и переложите в неглубокую форму-блюдо. Сверху разложите отложенную клубнику, полейте соками. Неплотно накройте форму и поместите ее в холодильник на 2 ч. Подавайте при желании с печеньем.

...или попробуйте так

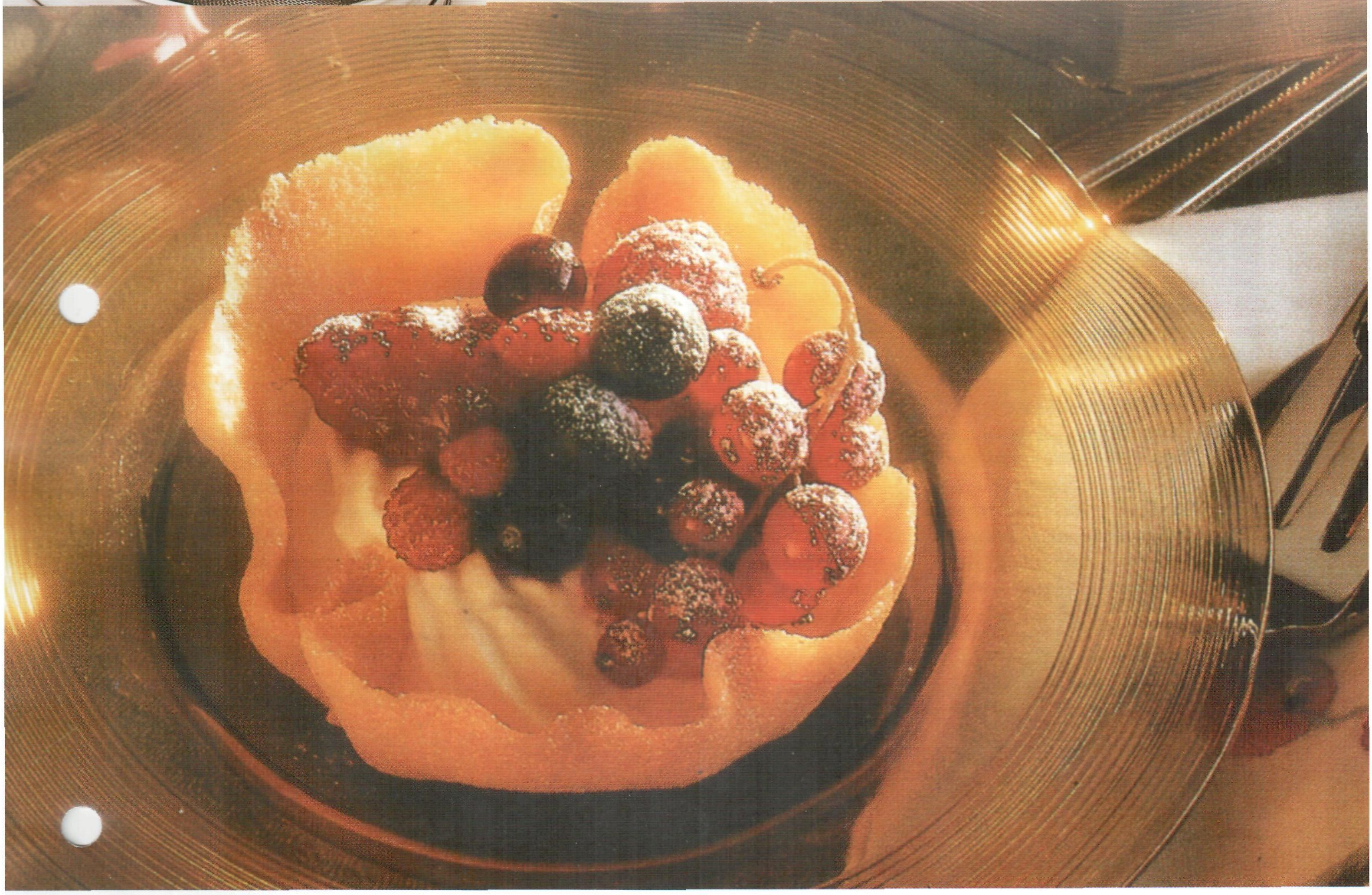
Вместо сливочного сыра используйте творог, благодаря чему десерт получится менее жирным и низкокалорийным. Предварительно протрите творог через сито.





Миндальные корзиночки с ягодами

Изысканные хрустящие корзиночки – идеальное «блюдо» для фруктов со сливками



ВЫХОД: 12 ШТУК

Время подготовки: 35 мин.
Время приготовления: 35 мин.
Кол-во калорий – 190 в изделии
Жир – 17 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла + для смазывания
60 г сахара
2 белка
50 г муки
измельченная цедра 1 апельсина
25 г пластинок миндаля
300 мл жирных сливок
225 г разных ягод
сахарная пудра для посыпки

1 Разогрейте духовку до 190°C. Смажьте маслом противень. Разотрите масло с сахаром в крем. Отдельно разотрите белки. Введите порциями белки и муку в масляный крем. Подмешайте цедру и миндаль.

2 Выложите по 2 ст. л. теста на одинаковом расстоянии друг от друга на противне. Обратной стороной чайной ложки разровняйте тесто в круги диаметром около 10 см.

3 Пеките примерно 5 мин.: коржики станут золотистыми по краям. Стараясь работать быстро, снимайте изделия лопаткой и сразу же вкладывайте каждое в широкую чайную чашку, аккуратно прижимая пальцами тестяные края, чтобы сделать их фигурными.

4 Оставьте остывать. Когда корзиночки остынут, аккуратно выложите из чашек. Испеките описанным образом все изделия.

5 Непосредственно перед подачей взбейте сливки и выложите их (ложкой или из кондитерского мешочка) в каждую корзинку. Разложите сверху ягоды, посыпьте пудрой и сразу же подавайте.

...или попробуйте так

Наполните корзиночки ванильным мороженым, украсьте дольками персика или нектарина, полейте медом.

Пирог с шоколадным кремом

НА 8 ПЕРСОН

Время подготовки: 30 мин. + охлаждение
Время приготовления: 45 мин.
Кол-во калорий – 695 в ломтике
Жир – 51 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

175 г размягченного сливочного масла
110 г сахара
250 муки + дополнительно
4 яйца + желток
1 ст. л. холодной воды
1 ч. л. ванильной эссенции
280 мл жирных сливок
150 мл молока
150 г измельченного на мелкой терке шоколада
2 ч. л. растворимого кофе
сахарная пудра для посыпки
взбитые сливки для подачи

1 Для теста. Разотрите масло с половиной сахара и щепоткой соли в крем. Введите 50 г муки, затем – желток, 200 г муки по 1 ст. л. Подмешайте воду и слегка вымесите на посыпанной мукой поверхности. Оберните пищевой пленкой. Охлаждайте 3 часа. Разогрейте духовку до 200°С, поставьте нагреться противень.

2 Вымесите тесто до однородности, раскатайте на посыпанной мукой поверхности. Выложите им неглубокую форму для пирогов диаметром 25 см. Накройте листом пергамента, всыпьте сухие бобы и выпекайте «слепым» методом 10 мин. Удалите бумагу и бобы, пеките еще 10 мин. Доставьте из духовки, уменьшите температуру до 180°С.

3 Взбейте яйца с оставшимся сахаром, ванильной эссенцией и 1 ст. л. муки. Доведите до кипения сливки с молоком, растворите в них шоколад. Всыпьте кофе и яичную массу, тщательно перемешайте. Влейте полученный крем в форму с тестом и выпекайте еще 20–25 мин. Остудите на решетке, выложите из формы, посыпьте пудрой и подавайте с взбитыми сливками.

Булочки с коринкой

ВЫХОД: 6 ШТУК

Время подготовки: 50 мин. + охлаждение
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 500 в изделии
Жир – 30 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

225 г муки + для посыпки
2 ч. л. разрыхлителя
100 г охлажденного сливочного масла кубиками
100 г творога
2 ч. л. лимонного сока
100 г размягченного сливочного масла
1 ст. л. сахара (лучше коричневого)
2 ч. л. разных пряностей для выпечки
175 г коринки
измельченная цедра 1 апельсина и 1 лимона
взбитый белок и сахар для глазури

1 Просейте муку с разрыхлителем и щепоткой соли. Разотрите с кубиками масла. Добавьте творог, лимонный сок и замесите мягкое тесто.

2 На посыпанной мукой поверхности вымесите тесто до однородности. Раскатайте в прямоугольник и разметьте ножом на 3 части. Загните нижнюю часть через центр пласта, верхнюю часть поверх нижней. Поверните на 45° и снова раскатайте. Сложите втрое, оберните пищевой пленкой и положите в холодильник на 30 мин.

3 Для начинки. Разотрите размягченное масло с сахаром и пряностями в крем. Введите коринку и цедру цитрусов. Разогрейте духовку до 200°С и смочите водой большой противень.

4 Раскатайте тесто в тонкий пласт на посыпанной мукой поверхности, вырежьте как можно больше кругов с помощью блюдца диаметром примерно 14 см. Раскатайте обрезки и вырежьте еще круги. Положите в центр каждого немного начинки. Смочите края теста водой, соедините их.

5 Переверните и слегка расплющите скалкой. Смажьте белком и посыпьте сахаром. Сделайте на поверхности 3 косых надреза ножом, переложите на противень. Выпекайте булочки 15 мин. Подавайте теплыми.



Домашняя пицца

Трудно устоять перед кусочком горячей пиццы, только что вынутой из духовки! Да и готовить пиццу очень просто, ведь она представляет собой тестяной круг, смазанный маслом и томатным соусом, поверх которого выложена любимая начинка

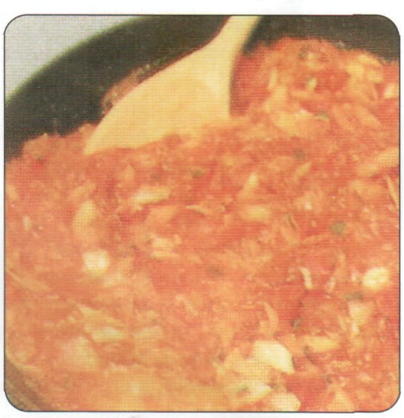
Обожаемое многими итальянское блюдо первоначально было едой крестьян, которые пекли его из обрезков теста, оставшихся после выпечки хлеба.



Каждому по вкусу

Пицца – универсальное кушанье. Ее можно подать и как закуску, и как основное блюдо или в качестве легкой трапезы с зеленым салатом. Тестяную основу пиццы делают из дрожжевого или «быстрого» теста с разрыхлителем. И самое приятное для любителей кушанья – бесконечное разнообразие начинок, для которых используют колбасы, овощи, маслины, различные виды мяса, птицы, рыбы, и разнообразные сыры для верха.

Базовый томатный соус



ДЛЯ 4 ТЕСТЯНЫХ КРУГОВ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 30 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

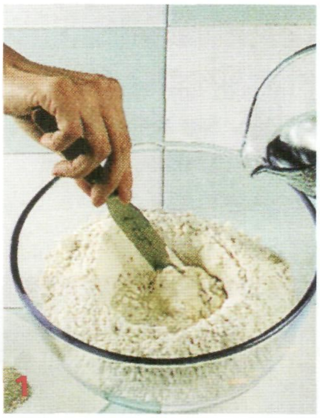
- **2 ст. л. растительного масла**
- **1 рубленая луковица**
- **1 толченый зубок чеснока**
- **450 г свежих помидоров (очистить и нарезать) или 400 г консервированных помидоров в своем соку**
- **3 ч. л. смеси сушеных трав (например: базилика, орегано и петрушки)**
- **1 ч. л. томатной пасты**
- **1 ч. л. сахара**

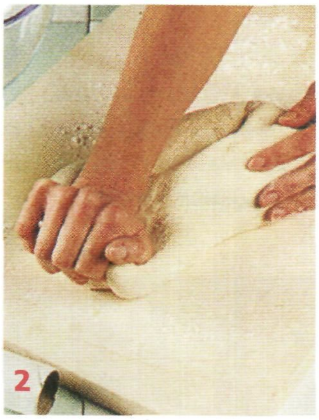
1 Разогрейте масло, обжарьте лук с чесноком (10 мин.). Добавьте помидоры, травы, томатную пасту и сахар. Посолите, поперчите по вкусу.

2 Доведите соус до кипения, уменьшите огонь и готовьте 15 мин. – до загустения. При желании протрите соус через сито, чтобы приправа получилась однородной.

Тесто для пиццы

Это простое хлебное тесто, сдобренное для вкуса маслом.







ДЛЯ ЧЕТЫРЕХ 23-СМ ОСНОВ

Время подготовки: 30 мин. + подъем теста
Время приготовления: 15–20 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- **700 г муки + для посыпки**
- **2 ч. л. соли**
- **20 г свежих дрожжей**
- **450 мл тепловатой воды**
- **2 ст. л. растительного масла + для смазывания**

1 Просейте муку с солью в большую подогретую емкость. Разотрите дрожжи с 150 мл воды и поставьте в теплое место на 10–15 мин. Добавьте в просеянную муку опару и оставшуюся воду (фото 1).

2 Замесите тесто, переложите на рабочую поверхность. Вымешивайте 10 мин. – до эластичности (фото 2).

3 Помните тесто, чтобы в нем остались ямки. Сбрызните 2 ст. л. масла, заложите тесто так, чтобы масло оказалось внутри. Вымесите, чтобы масло равномерно впиталось.

4 Сформуйте из теста шар, положите в смазанную маслом емкость и накройте пищевой пленкой (фото 3). Поставьте в теплое место примерно на час, чтобы тесто увеличилос в объеме вдвое.

> **совет мастера** Одну пиццу диаметром 23 см подавайте на 1–2 персоны в качестве основного блюда или на четверых как закуску.

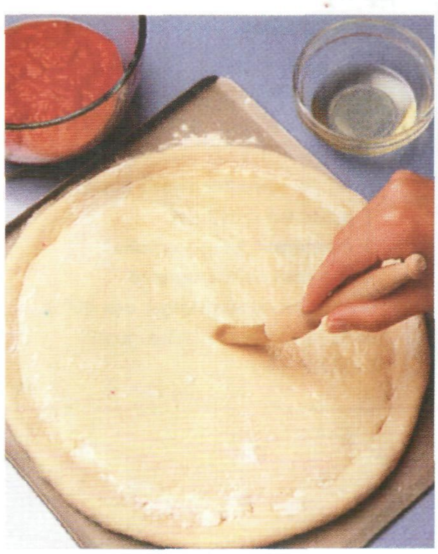
Корж для пиццы

Благодаря правильно оформленному бортику коржа начинка пиццы останется на месте и сыр не потечет на противень.



1 Выбейте подошедшее тесто кулаком. Немного вымесите и раскатайте в круг диаметром 23 см, переложите на смазанный маслом противень. Поднимите и загните край теста по всему кругу, чтобы получился аккуратный бортик шириной 1 см.

2 Подровняйте край и смажьте тесто маслом. Осталось разложить начинку.



Выпекание

Выпекают пиццу в горячей духовке, обычно разогретой до 220°С, 15–20 мин. К концу приготовления проверьте готовность теста снизу, приподняв изделие лопаткой, – корж должен быть золотисто-коричневым. Если пицца недостаточно готова, поставьте ее в духовку еще на 5–10 мин., прикрыв начинку при необходимости фольгой. Наиболее вкусно изделие, которое вы подаете сразу же из духовки.

> **совет мастера** **Замораживание** Раскатанные пласты теста можно замораживать до 2 месяцев. Положите на морозостойкие поддоны, слегка смажьте маслом и заморозьте, ничем не накрывая. Далее оберните и пометьте. Перед использованием разморозьте.

Быстрая пицца на сковороде

Это изделие из соблазнительного хрустящего теста, не требующего подъема, Вы приготовите за считанные минуты.

НА 4 ПЕРСОНЫ

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 20 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 175 г муки
- 1/2 ч. л. соли
- 1 ч. л. разрыхлителя
- 40 г охлажденного масла кубиками
- 2 ст. л. молока
- 1 яйцо (слегка взбить)

растительное масло для жарения



1



2

1 Просейте муку с солью и разрыхлителем. Разотрите с маслом в мелкие крошки. Добавьте молоко и яйцо, замесите тесто. Сформуйте шар, раскатайте его в круг диаметром 23 см.

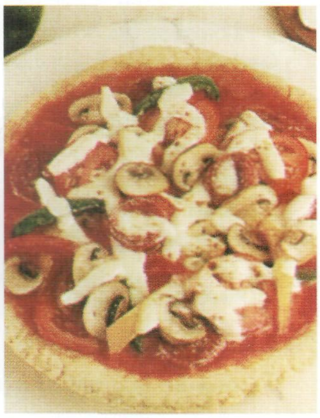
2 Смажьте маслом большую сковороду. Выложите ее тестом. Подровняйте тестяные края. Жарьте на сильном огне 5–7 мин., чтобы тесто снизу подрумянилось (фото 1). Раскалите гриль духовки.

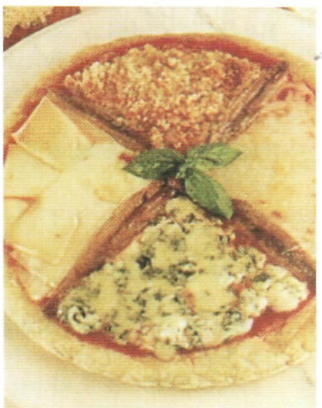
3 Смажьте тесто сверху маслом, разложите начинку и поставьте под гриль примерно на 10 мин. (фото 2).

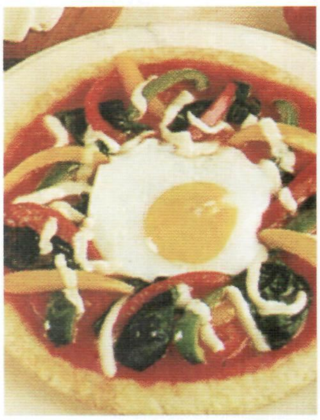
совет мастера Если гриля нет, поджарьте тесто снизу, затем переверните и выложите на жареную сторону начинку. К тому времени, когда тесто поджарится снизу, начинка будет готова.

Начинки для пиццы

Начинка для пиццы не мыслима без базового томатного соуса (см. «ИСКУСНЫЙ ПОВАР»: 141), однако изделие также аппетитно и с более легкой приправой – протертыми через сито свежими помидорами или консервированными в собственном соку.









По-сицилийски

Намажьте тесто томатным соусом. Разложите полоски зеленого, красного и желтого сладкого перцев, тушеных в небольшом количестве растительного масла. Добавьте кружочки острой колбаски и нарезанные пластинками мелкие шампиньоны, кружочки помидоров и мягкого сыра.

Сырный микс

Намажьте тесто томатным соусом. Разложите на одной четверти будущего коржа тонкие ломтики твердого сыра, на остальных – ломтики мягкого сыра, раскрошенную фету и тертый твердый сыр с выраженным ароматом. Разделите сырные четверти полосками анчоуса.

По-флорентийски

Намажьте тесто томатным соусом. Разложите кружочки помидоров и тушеные полоски сладкого перца, затем – отварной шпинат и тонкие ломтики твердого сыра. Выпекайте 15 мин., затем разбейте сверху яйцо и снова поставьте в духовку.

...или попробуйте так

«Нептун»
Намажьте тесто томатным соусом и выложите сверху тунец, тертый сыр, анчоусы, кружочки помидоров и маслины.

Французский луковый пирог



НА 4–6 ПЕРСОН
Время подготовки: 20 мин. + замес теста
Время приготовления: 1 ч и 5 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

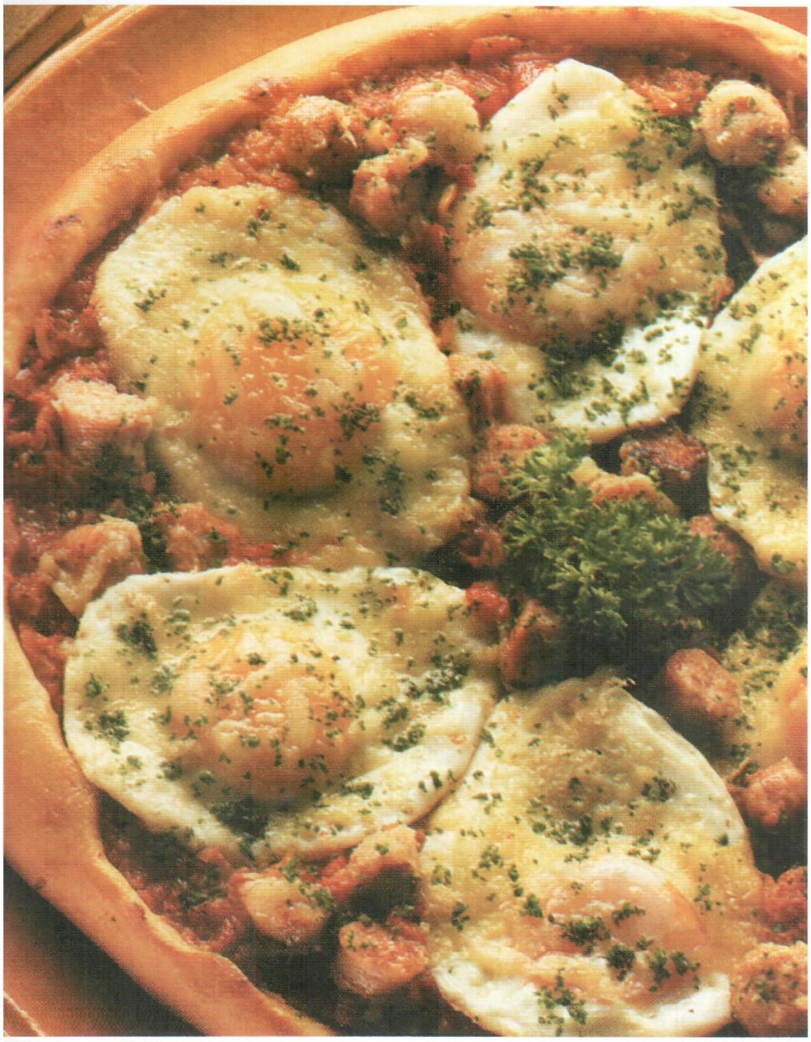
- 2 ст. л. растительного масла + для смазывания
- 3 крупные, нарезанные кольцами луковицы (при возможности красные)
- 50 г консервированных анчоусов (масло слить)
- 2 ст. л. молока
- ½ порции теста для пиццы («ИСКУСНЫЙ ПОВАР»: 142)
- 2 истолченных зубка чеснока
- щепотка сахара
- 2 ч. л. рубленого орегано
- 400 г консервированных помидоров
- 1 ст. л. томатной пасты
- 12 маслин без косточек

1 Разогрейте масло. Потушите на слабом огне лук под крышкой, пока он не начнет немного карамелизироваться (20–25 мин.). Разрежьте анчоусы вдоль пополам и замочите в молоке.

2 Смажьте маслом неглубокую форму для запекания размером 23 х 33 см. Раскатайте тесто, выложите им форму, прижимая его пальцами в углах емкости.

3 Разогрейте духовку до 220°С. Добавьте к луку чеснок, жарьте минуту, затем введите сахар, орегано, помидоры и томатную пасту. Тушите 10–15 мин. – до загустения. Распределите начинку на тесте.

4 Отожмите анчоусы и разложите ромбиками на начинке. В центр каждого ромбика уложите маслину и выпекайте пирог 15–20 мин. до золотистого цвета. Подавайте горячим.



Пицца с сосисками и яйцами

НА 3 БОЛЬШИЕ ПИЦЦЫ
Время подготовки: 25 мин. + приготовление теста и соуса
Время приготовления: 30 мин.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 ст. л. масла + для смазывания
- порция теста для пиццы («ИСКУСНЫЙ ПОВАР»: 142), разделенная на 3 части
- мука для посыпки
- 12 небольших сосисок (нарезать)
- базовый томатный соус («ИСКУСНЫЙ ПОВАР»: 141)
- 18 мелких яиц
- 150 г тертого твердого сыра с выраженным ароматом
- 6 ст. л. тертого сыра со слабым ароматом
- 5 ст. л. рубленой свежей петрушки

1 Разогрейте духовку до 200°С. Смажьте маслом 3 противня. Раскатайте каждую часть теста на посыпанной мукой поверхности в круг диаметром 30 см. Переложите на противни. Сделайте на каждом круге аккуратный бортик.

2 Обжарьте в масле сосиски (1–2 мин.).

3 Намажьте тесто томатным соусом, не задевая бортик. Разложите сверху поджаренные сосиски. Пеките в духовке 15 мин. Достаньте пиццы и разбейте на каждую по 6 яиц.

4 Посыпьте обоими видами сыра и поставьте на 5 мин. в духовку. Посыпьте петрушкой и подавайте в горячем виде. Разрезайте так, чтобы на каждом куске пиццы было целое яйцо.



Ужин в стиле бистро

Говорят, что название французских кафе, где посетителям незамедлительно подают вкусную еду, происходит от русского слова «быстро»

НА 6 ПЕРСОН

СУПЫ И ЗАКУСКИ

Французский луковый суп
С хрустящими гренками, сыром и горчицей

Терин из куриной печени
Сытный домашний паштет

*

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

Жареная свинина в горчично-грибном соусе
Очень быстро и невероятно вкусно

Картофельные коржики
Золотистые коржики из тонких слоев картофеля

Салат из фасоли и лука
Хрустящий салат в масле и травах

*

ДЕСЕРТЫ

Меренги в ванильном соусе с малиной
Воздушное безе, припущенное в сладком соусе, с ягодами



ПЛАНИРУЕМ ВРЕМЯ



1 С чего начинать
Французская кухня, бесспорно, одна из самых известных в мире. Наше меню состоит из простых и вкусных блюд кухни наследников галлов в стиле бистро. Отличают этот стиль несложное оформление кушаний, вкусные соусы и щедрые порции. Приятного аппетита!

2 За день до застолья...
Сделайте, остудите и поставьте в холодильник терин. Приготовьте суп без гренок, остудите, накройте крышкой и поместите на полку холодильника.

3 В день подачи...
Приготовьте малиновое пюре, припустите меренги. Сделайте и остудите крем. Отварите фасоль, замочите лук и приготовьте заправку на травах. Полейте ею овощи и оставьте мариноваться. Пожарьте картофельные коржики, держите их в тепле. Пожарьте свиные отбивные и приготовьте соус. Выложите из формы терин.

4 Непосредственно перед подачей...
Разогрейте суп и приготовьте гренки. Разлейте по марелкам и поставьте под гриль. Нарежьте терин ломтиками, украсьте и подавайте. Выложите салат на блюдо. Разрежьте картофельные коржики на порции. Разложите отбивные по марелкам, полейте соусом. Разлейте по десертным пиалам крем, положите меренги, полейте малиновым пюре и подавайте.

Французский луковый суп

Во Франции такое кушанье вам предложат в глиняных горшочках

Время подготовки: 15 мин.
Время приготовления: 1 ч 10 мин.
Кол-во калорий – 265 в порции
Жир – 13 г



ИНГРЕДИЕНТЫ

1 ст. л. растительного масла
40 г сливочного масла
550 г нарезанного тонкими кольцами лука (около 7 луковиц)
2 истолченных зубка чеснока
1 1/2 ст. л. муки
1 1/2 л горячего говяжьего бульона
6 ломтиков хрустящего хлеба
1 ч. л. горчицы
75 г тертого твердого сыра

1 Разогрейте оба вида масла в большой кастрюле. Обжарьте лук и чеснок на слабом огне (30 мин.). Периодически встряхивайте кастрюлю, чтобы овощи не прилипали.

2 Посыпьте мукой, пассеруйте, постоянно размешивая, 1 мин. Тонкой струйкой влейте бульон и, помешивая, доведите до кипения. Варите 20–30 мин. Посолите при желании и обязательно поперчите.

3 Когда суп будет почти готов, разогрейте гриль и поджарьте ломтики хлеба с одной стороны. Намажьте тосты с не поджаренной стороны немного горчицей и посыпьте сыром.

4 Разлейте суп по 6 огнеупорным пиалам и положите по тосту на порцию (сырной стороной вверх). Поставьте емкости под гриль, чтобы расплавился сыр. Подавайте сразу же.

Терин из куриной печени

Ароматный домашний паштет в беконе

Время подготовки: 40 мин. + охлаждение
Время приготовления: 55 мин. + остывание
Кол-во калорий – 300 в ломтике
Жир – 23 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

450 г куриных печенок (очистить и подготовить)
1 мелкорубленая луковица
1 крупный истолченный зубок чеснока
1 лавровый лист (раскрошить)
1/4 ч. л. сушеного майорана
1/4 ч. л. сушеного тимьяна
25 г сливочного масла
75 г бекона ломтиками
175 г телятины (нарезать кубиками)
150 мл жирных сливок



1 Перемешайте печень, лук, чеснок, лавровый лист, травы и приправьте.

2 Разогрейте масло. Жарьте массу на сильном огне 3–4 мин., постоянно перемешивая: печень подрумянится, но останется розовой в середине. Снимите с огня и выложите печень шумовкой. Нарежьте ломтиками, отложив две печенки.

3 Разогрейте духовку до 190°C. Положите ломтики бекона между двумя слоями пищевой пленки. Отбейте скалкой, чтобы ломтики стали тонкими, как бумага. Выложите беконом дно и боковые стенки формы-буханки объемом 850 мл. Ломтики должны быть достаточно длинными, чтобы их края свисали со стенок формы с начинкой.

4 Смешайте нарезанную печень с кубиками мяса и крупно порубите или пропустите через мясорубку с крупной решеткой. Взбивая, влейте сливки и приправьте по вкусу. Выложите половину массы в форму с беконом. Разложите по центру нарезанные пластинками отложенные печенки. Выложите оставшуюся паштетную массу.

5 Заложите поверх начинки бекон и накройте фольгой. Поставьте форму с паштетом в глубокую форму для запекания и влейте горячую воду так, чтобы она покрывала стенки формы с паштетом на треть. Запекайте 40–45 мин. Проверьте готовность: проткните терин спицей в центре, подержите 10 сек. Вытащите ее и потрогайте кончик – он должен быть горячим. Достаньте паштет из духовки и поставьте остывший на ночь в холодильник.

6 Опустите дно формы с терином в горячую воду на 1–2 мин. Переверните на блюдо, нарежьте ломтиками и подавайте.

совет мастера Вода в форме-основе защитит паштет от жара духовки.

Жареная свинина в горчично-грибном соусе

Сочные нежные отбивные в густом сливочном соусе

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 20 мин.
Кол-во калорий – 730 в порции
Жир – 68 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

6 свиных отбивных
2 ст. л. растительного масла
25 г сливочного масла

ДЛЯ СОУСА:

3 ст. л. растительного масла
200 г нарезанных шампиньонов
2 небольшие мелкорубленые луковицы (при возможности красные)
2 истолченных зубка чеснока
6 ст. л. яблочного сока
3 ст. л. горчицы
400 мл жирных сливок
3 ст. л. свежей рубленой петрушки

1 Ножом с острым лезвием надсеките жир на отбивных на одинаковом расстоянии – готовые изделия получатся красивыми и края мяса не будут подворачиваться во время жарения.

2 Разогрейте оба вида масла. Поперчите и посолите отбивные. Жарьте их 12 мин., перевернув один раз, чтобы мясо хорошо прожарилось. Выложите из сковороды и держите в тепле.

3 Для соуса. Влейте на сковороду растительное масло и потушите грибы с луком (3–4 мин.). Добавьте чеснок. Готовьте 1 мин., введите яблочный сок, горчицу и сливки.

4 Приправьте соус и подмешайте петрушку. Разложите отбивные по тарелкам, полейте соусом и подавайте.

совет мастера

Сливочное масло не будет гореть во время жарения, если Вы добавите к нему на сковороду растительное масло.





Картофельные коржики

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 40 мин.
Кол-во калорий – 225 в порции
Жир – 12 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

50 г сливочного масла
1 кг картофеля (примерно 6 клубней)
2 ст. л. растительного масла

1 Растопите сливочное масло в толстодонной кастрюльке на слабом огне до появления пены. Когда она осядет, Вы получите желтое очищенное жидкое масло. Аккуратно слейте его в емкость.

2 Очистите картофель, нарежьте тончайшими пластинками. Тщательно промойте под холодной водой, чтобы удалить избыток крахмала. Просушите картофельные ломтики на бумажных полотенцах.

3 Смешайте очищенное сливочное масло с растительным и разлейте половину смеси по 2 маленьким сковородам диаметром 15 см. Разложите плотно внахлест пластинки картофеля, приправляя каждый слой. Полейте оставшейся масляной смесью.

4 Жарьте на слабом огне 15 мин.: коржики станут румяными и хрустящими снизу. Дайте изделию соскользнуть на тарелку и аккуратно переверните на сковороду подрумяненной стороной вверх. Жарьте еще 10–15 мин., чтобы коржик подрумянился с обеих сторон, и при прокалывании картофель оставался мягким. Переверните на подогретые тарелки, разрежьте каждый коржик на 3 части и подавайте в горячем виде.



Салат из фасоли и лука

Свежий и очень вкусный салат

Время подготовки: 15 мин. + маринование
Время приготовления: 15 мин.
Кол-во калорий – 155 в порции
Жир – 14 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

700 г стручковой фасоли
1 небольшая негорькая луковица (нарезать тонкими кольцами)
Листья салата для подачи

ДЛЯ ЗАПРАВКИ НА ТРАВАХ:

6 ст. л. растительного масла
2 ст. л. лимонного сока
$^1/_2$ ч. л. сушеного майорана
$^1/_2$ ч. л. сушеного базилика
2 ч. л. свежей рубленой или $^1/_2$ ч. л. сушеной петрушки
2 мелкорубленых зубка чеснока

1 Опустите фасоль в подсоленный кипяток, доведите до кипения и варите 6–8 мин. Откиньте бобовые на дуршлаг и обдайте холодной водой. Замочите лук в холодной воде на 10 мин.

2 Для заправки. Тщательно взбейте в пиале масло, лимонный сок, травы, чеснок, соль, перец. Слейте воду с лука и промокните кольца на бумажных полотенцах. Добавьте к фасоли, полейте заправкой и тщательно перемешайте. Оставьте мариноваться на 30–60 мин.

3 Выложите блюдо листьями салата, разложите фасоль с луком и сразу же подавайте.

Меренги в ванильном соусе с малиной

Во Франции этот нежный десерт именуют «снежками»

Время подготовки: 10 мин.
Время приготовления: 20 мин. + остывание
Кол-во калорий – 350 в порции
Жир – 11 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г малины
$1^1/_2$ ст. л. сахарной пудры
3 белка
250 г сахара
675 мл молока
2 ч. л. ванильной эссенции
6 желтков

1 Потушите половину малины с сахарной пудрой, пока ягоды не пустят сок. Протрите через сито задней стороной ложки, чтобы удалить косточки. Отставьте.

2 Взбейте белки до образования мягких вершинок. Взбивая, всыпьте порциями 185 г сахара. Взбивайте до получения стойкой блестящей массы.

3 Разогрейте молоко с ванильной эссенцией. С помощью двух ложек сформуйте из белковой массы 12 кнелей (см. «совет мастера» внизу) и опустите их в молоко.

4 Припускайте на слабом огне 30 сек., перевернув один раз. Не переварите, иначе меренги получатся «резиновыми». Выложите шумовкой на бумажные полотенца, чтобы промокнуть влагу.

5 Взбейте желтки с оставшимся сахаром добела. Взбивая, порциями влейте горячее молоко. Перелейте в кастрюльку и варите на слабом огне, часто перемешивая, пока крем не будет покрывать заднюю сторону деревянной ложки. Не давайте крему закипеть, иначе желтки свернутся! Снимите с огня, накройте и оставьте остывать.

6 Перед подачей разлейте крем по 6 десертным пиалам, положите на каждую порцию по 2 меренги. Полейте малиновым пюре и украсьте ягодами.

совет мастера Чтобы сформовать кнели, опустите 2 десертные ложки в теплую воду. Возьмите одной ложкой горку белка, снимите с нее другой ложкой, затем снова первой ложкой, пока не получится аккуратный овал с тремя гранями.

